

Referência Bibliográfica:

Novo, R. F. (2005). We need more than self-reports: contributo para a reflexão sobre as estratégias de avaliação do bem-estar. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura*, 9, 477-495.

*WE NEED MORE THAN SELF-REPORTS...*

CONTRIBUTO PARA A REFLEXÃO SOBRE AS ESTRATÉGIAS DE  
AVALIAÇÃO DO BEM-ESTAR

Rosa Ferreira Novo\*

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação - Universidade de Lisboa

\*Correspondência relativa a este artigo deve ser dirigida para [novo@fpce.ul.pt](mailto:novo@fpce.ul.pt)  
Trabalho realizado com o apoio do Centro de Psicometria e de Psicologia da Educação da Universidade de Lisboa, Unidade I e D da Fundação para a Ciência e a Tecnologia do Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior.

**Resumo**

Apesar de inúmera investigação, poucos estudos têm questionado os significados e as estratégias de avaliação dos conceitos de Bem-Estar Subjectivo (BES) e Bem-Estar Psicológico (BEP). Neste trabalho discute-se a necessidade de, neste domínio, a avaliação integrar diferentes indicadores e não apenas a auto-avaliação. Esta discussão assenta numa investigação com mulheres idosas (65-75 anos), não-pacientes, e segue uma metodologia diferencial de estudo de ‘grupos experimentais’ (Reuchlin, 1964). Com recurso às EBEP (Ryff, 1989a) e ao Rorschach (Exner, 1995), foram identificados diferentes *níveis* e *tipos* de BE. A auto-avaliação mostra-se insuficiente para diferenciar tipos específicos de BE, designadamente o BEP genuíno – nível elevado de BEP na auto-avaliação e ausência de sinais psicopatológica no Rorschach – do BEP ilusório (nível elevado de BEP na auto-avaliação e sinais de patologia e/ou sofrimento psicológico).

Palavras-chave: Bem-Estar Psicológico; Bem-Estar Subjectivo; auto-avaliação; Rorschach; adultos idosos.

*WE NEED MORE THAN SELF-REPORTS...*

CONTRIBUTION FOR THE REFLECTION ABOUT WELL-BEING

ASSESSMENT STRATEGIES

Rosa Ferreira Novo

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Lisbon University – PORTUGAL

**Abstract**

Although the topic of well-being has generated considerable research, few studies have explored the meanings and the assessment strategies of the SWB and PWB concepts. In this work we discuss the necessity of the psychological assessment, in this domain, encompasses other than self-reports data. An empirical study with 69 older women (65-75 years), non-patients, was delineated with a differential methodology of ‘experimental groups’ (Reuchlin, 1964). The PWBS (Ryff, 1989a) and the Rorschach (Exner, 1995) was used to identify different levels and patterns of PWB. The results revealed that self-reports are insufficient to differentiate the genuine well-being – self-reported high levels of PWP and signs of pathology absents – from the illusion of well-being – high levels of PWP tied to signs of the psychological vulnerability and/or pain).

Key-words: Subjective Well-Being; Psychological Well-Being; self-report; Rorschach; older adults.

## Introdução

Filósofos e pensadores ocuparam-se durante séculos com o Bem-Estar (BE), tema a que a psicologia só recentemente se dedicou. Sobretudo na última década, e a par de outros temas como o optimismo, a satisfação de vida, a responsabilidade e a sabedoria, sob um domínio a que Seligman e Scizsentmihalyi (2000) designaram de Psicologia Positiva, o Bem-Estar tem sido objecto de intensa investigação. A atenção actualmente dispensada a este domínio decorre da importância científica dos temas, ao nível da investigação fundamental e da intervenção social e clínica, mas decorre certamente, também, da relevância que ele adquiriu na sociedade em geral.

Eleger como alvo de estudo dimensões que reflectem modos positivos ou de excelência do funcionamento resulta do reconhecimento de que para promover a saúde mental dos indivíduos é necessário ir além das tentativas de curar patologias instaladas ou minorar os seus efeitos. É necessário, igualmente, promover o desenvolvimento de recursos necessários à adaptação e à transformação dos ambientes e estilos de vida, à criatividade, ao envolvimento emocional e social dos indivíduos, à promoção do sentido da competência e da responsabilidade dos membros activos e produtivos de uma sociedade. Esta perspectiva de valorização do potencial de desenvolvimento individual mostra-se não só consentânea com os propósitos da psicologia, mas também se revela com grande valor ecológico. As exigências das sociedades em acelerada mudança põem continuamente à prova o bem-estar individual e, admite-se, que será o contínuo desenvolvimento humano, social e cultural que permitirá enfrentar tais exigências com maiores ganhos e menores custos individuais e sociais.

Contudo, não será propriamente este sentido de BE que tem justificado a progressiva relevância que, no domínio público, o tema veio a ter. Se no passado o interesse pelo bem-estar era veiculado pela filosofia e estava ligado à felicidade e às virtudes humanas que a condicionavam, o bem-estar veio a ser encarado, sobretudo, na sua vertente material e tornou-se um desejo de todos. Isto mesmo já denunciava Alexis Tocqueville (1805-1859) que via

este interesse associado à emergência das sociedades democráticas modernas. Este político e aristocrata francês, que aos 25 anos conhece os EUA e sobre a sua gente e instituições, escreveu a obra *Democracy in America* onde considera que a procura de bem-estar centrada no plano material era a paixão dos norte-americanos. Ela levava a que os indivíduos se esforçassem por satisfazer as mais ínfimas necessidades do corpo e por alcançar as mais pequenas conveniências da vida.

Com relevância para a diferenciação dos actuais conceitos de BE adiante abordados, Tocqueville refere-se, ainda, ao facto de, no seu entender, a excessiva preocupação com o bem-estar que assenta na procura de uma gratificação imediata poder prejudicar esse mesmo bem-estar. Em última análise, é a ética subjacente à gratificação diferida das necessidades humanas que poderá conduzir à prosperidade e essa ética, segundo aquele autor, deve estar ligada à dimensão espiritual.

Pode compreender-se, à luz de Tocqueville, que a actual profusão dos temas ligados à felicidade, nas sociedades democráticas, ultrapassa de longe o âmbito da ciência. Embora de modos diferentes, ele interessa a todos cidadãos comuns e também aos governantes que tomam os indicadores de satisfação e felicidade como sinais para monitorizar as suas políticas.

Estas vertentes, a científica e a sócio-política, entroncam-se com as duas perspectivas conceptuais dominantes em torno do BE no âmbito da psicologia. Uma designada de Bem-Estar Subjectivo (BES) centra-se, numa perspectiva *hedónica*, na identificação do nível de felicidade e satisfação dos indivíduos e procura identificar as condições sócio-demográficas, políticas e culturais que lhes estão associadas. Outra, designada de Bem-Estar Psicológico (BEP), está enraizada no pensamento clássico desenvolvido por Aristóteles relativamente à *eudaimonia* ou felicidade. Esta confunde-se com ‘a actividade da alma dirigida pela virtude’, com a procura da perfeição e realização pessoal do *daimon* ou verdadeiro self. A perspectiva de BE baseada na *eudaimonia* insere-se na procura do *desenvolvimento do ser* e na ética

subjacente à procura de gratificação diferida; de modo bem diferente, a perspectiva *hedónica* está centrada na *satisfação do ter* e associada à gratificação imediata.

Não serão inconsequentes os valores que subjazem a cada um destes tipos de Bem-Estar nem ingénua a utilização que deles pode ser feita. Não se pode escamotear a potencial influência desses valores ao nível da educação ou da organização da vida social, bem como no desenvolvimento psicológico e na saúde mental dos indivíduos. Contudo, o nosso interesse presente é, tão só, partir das diferenças conceptuais e questionar a estratégia avaliativa que ambas as perspectivas preconizam: a auto-avaliação. O estudo empírico que se apresenta permite defender a ideia de que a utilização exclusiva de escalas de auto-avaliação limita a possibilidade de alcançar a essência do conceito no âmbito da psicologia.

#### Conceitos de Bem-Estar

Concebido como um agregado de crenças e afectos ligados Felicidade e à Satisfação com a Vida, o construto de BES desenvolveu-se, com um progressivo dinamismo, a partir da década de 60 do séc. XX (Bradburn, 1969) e, sobretudo, nos EUA. O construto de BEP foi proposto duas décadas mais tarde, por C. Ryff (1989b), com o propósito específico de centrar este tema no âmbito do funcionamento positivo e da saúde mental e de identificar as dimensões psicológicas básicas que constituem os seus alicerces.

Embora partilhem interesses comuns, estes dois construtos têm origens distintas e conhecem orientações e percursos diferentes. O primeiro, o BES, nasce num contexto puramente empírico e tem ‘navegado’ sob a bandeira da felicidade e dos seus correlatos ao nível da qualidade e da satisfação de vida. Tem como critério a avaliação que as pessoas fazem das suas vidas em termos de experiências emocionais e tendo por base valores, necessidades e sentimentos pessoais. O segundo, o BEP, nasce num contexto teórico eclético que cruza a psicologia clínica e do desenvolvimento. Define como objectivo fundamental a operacionalização de dimensões do funcionamento psicológico positivo relativas ao crescimento pessoal e ao envolvimento interpessoal, dimensões que congregam características

essenciais ao desenvolvimento da personalidade e à saúde mental identificadas a partir dos trabalhos de autores como C. Jung, Rogers, Maslow, Allport, Neugarten e Jahoda.

Na comparação dos dois construtos poderemos salientar que a felicidade e a saúde mental não só têm ênfases diferentes, como também assumem sentidos distintos em cada um deles. No caso do BES, a Felicidade é considerada como uma motivação fundamental da vida humana e é um critério inquestionável de BE. No caso do BEP, a felicidade é um componente e não critério. A felicidade não é um objectivo em si mesmo, mas acompanha o desenvolvimento e o funcionamento positivo num conjunto de áreas de vida (pessoal, interpessoal e social) e de domínios de funcionamento (cognitivo, afectivo-emocional e motivacional).

Na tentativa de aprofundamento do conceito de felicidade, Waterman (1993) propõe a distinção entre a felicidade como expressividade pessoal (*eudaimonia*) e como satisfação hedónica (*hedonic enjoyment*). Partindo do construto global de *self-realization*, como um domínio do funcionamento psicológico positivo, o autor conclui que a satisfação hedónica está mais ligada às actividades exercidas, aos sentimentos agradáveis no decurso da sua realização e à qualidade do desempenho atingido, ao passo que a expressividade pessoal está associada aos esforços dirigidos ao desenvolvimento pessoal, aos progressos e às expectativas de alcançar objectivos significativos face ao potencial individual. Esta proposta aplicada aos construtos em apreço permite reconhecer que o BEP abrange as duas componentes relativas à felicidade, enquanto o de BES, quer ao nível da conceptualização quer da operacionalização (ver Diener, 2000; Diener, Sapyta e Suh, 1998), se mostra associado apenas à satisfação hedónica (Compton, Smith, Cornish e Qualls, 1996; Ryff e Essex, 1991).

#### Medidas de Bem-Estar

Os conceitos Satisfação de Vida (*Life Satisfaction*) e com a Vida (*Satisfaction with Life*), Optimismo (*Optimism*), Felicidade (*Happiness*), Moral (*Morale*), Afecto Positivo (*Positive Affect*), Afecto Negativo (*Negative Affect*), Equilíbrio Afectivo (*Affect Balance*), Depressão

(*Depression*), Bem-Estar Subjectivo (*Subjective Well-Being; Welfare Subjective*) e Qualidade de Vida (*Life Quality* e *Perceived Life Quality*), entre outros, são utilizados diversamente como indicadores de BES global ou de um das suas componentes específicas e, por vezes ainda, como indicadores de BEP. A esta proliferação de termos, apenas potencialmente equivalentes, acresce a existência de diferentes medidas para cada um deles e a escassez de estudos de validade das medidas.

Na última década, a Satisfação com a Vida e o de Felicidade afirmaram-se como indicadores dominantes de BES. A diversidade de instrumentos e de utilização das medidas finais por parte de diferentes investigadores é, contudo, surpreendente. É exemplo a dimensão *felicidade*, em que, mesmo quando é ‘medida’ através do afecto positivo e do afecto negativo, o modo como os resultados destas duas componentes são ponderados, combinados ou diferenciados, varia de estudo para estudo. Numa avaliação das medidas de BES, Andrews e Robinson (1991) concluem que há inúmeras ‘escalas’ com apenas um item e, entre as multi-itens, “não há uma escala, ou mesmo um conjunto pequeno de escalas, que seja especialmente usada ou claramente melhor que as outras” (p. 70). A *Delighted–Terrible Scale*, de Andrews e Withey (1976, *cit. in* Andrews e Robinson, 1991), é uma escala composta por um item apenas (“Como é que se sente acerca da sua vida em geral”) ao qual é solicitada uma resposta num contínuo de sete pontos ordenados de ‘satisfeito/contente’ a ‘insatisfeito/descontente’. Outras medidas de avaliação do BES integram vários itens. Assim, a escala de Afecto Positivo e Negativo (*Positive and Negative Affect Scale* – PANAS, de Watson, Clark e Tellegen, 1988), por exemplo, avalia as duas dimensões do afecto, através de 10 itens para cada uma das dimensões, numa escala de tipo Likert em cinco pontos; a escala de Satisfação com a Vida (*Satisfaction With Life Scale*; Diener, Emmons, Larsen e Griffin, 1985) avalia o acordo ou desacordo dos indivíduos, numa escala de sete pontos, com um conjunto de cinco itens apenas; a escala de felicidade subjectiva (*Subjective Happiness Scale*) de Lyubomirsky e Lepper (1999, *cit. in* Lyubomirsky, 2001) integra apenas quatro itens.

Apesar de uma evolução no sentido de indicadores mais amplos e representativos dos construtos em causa, as medidas mais restritas e pobres do ponto de vista psicométrico continuam a ser usadas. Compreensível o seu uso em inquéritos de carácter sociológico e/ou transcultural que envolvem grandes amostras (*e.g.*, *General Social Surveys*, conduzidos nos EUA; *European Social Surveys*, na Europa), mas menos útil em estudos de outra natureza.

Por outro lado, a diversidade das medidas tem consequências no plano teórico, sobretudo porque a construção teórica no âmbito do BES tem sido feita a partir da integração de dados empíricos (*bottom-up empirical way*) (Diener et al., 1998). Esta opção, todavia, deveria ser acompanhada de maior exigência na selecção das medidas e dos critérios de operacionalização do construto.

Referindo-se às medidas de BES, Schwarz e Strack (1999) chamam a atenção para o facto da avaliação do nível de BE ser função: do tipo de escalas utilizadas, da ordem em que os itens são apresentados, do foco temporal visado em cada escala, dos factores situacionais e contextuais da avaliação, do estado específico de humor no momento da avaliação e de factores de desiderabilidade social. Diener e colegas (Diener, Suh, Lucas, e Smith, 1999) consideram que os factores situacionais são de menor relevo em comparação com a influência a longo prazo das medidas de BES. Por outro lado, Diener (2000) contorna a questão da desiderabilidade social, salientando o facto de as questões visarem a experiência subjectiva avaliada por processos de comparação social: os indicadores avaliam se as pessoas se sentem mais ou menos felizes que os seus pares. Contudo, independentemente de se visar a experiência subjectiva, o problema da avaliação neste domínio é relativo ao acesso aos dados da própria experiência subjectiva e aos critérios e significados que cada um atribui aos conceitos em causa.

Como síntese, os aspectos críticos assinalados não põem em causa o rigor metodológico de cada um dos trabalhos de *per se*, mas, antes, assinalam as dificuldades de



construção teórica neste domínio, pelo menor poder cumulativo da informação proveniente de investigação conduzida com o recurso a metodologias e critérios bastante diversos.

Relativamente às medidas de BEP elas foram desenvolvidas a par da construção teórica (Ryff, 1985, 1989a,b). As teorias em que se alicerça o conceito apresentavam já definições de personalidade ‘ideal’, ‘madura’ ou ‘realizada’ que, embora amplas e difusas, sinalizam as características essenciais de funcionamento positivo. O mérito de Ryff foi o de identificar os pontos de convergência das diversas formulações e de as transportar para o plano empírico. O modelo síntese de BE que veio a propor indica seis dimensões nucleares do desenvolvimento normal, num sentido positivo e de bem-estar, a saber: Aceitação de Si, Relações Positivas com os Outros, Domínio do Meio, Crescimento Pessoal, Objectivos na Vida e Autonomia.

Para cada uma destas dimensões foi proposta uma escala específica de auto-avaliação, de tipo Likert, em que os itens são afirmações de carácter descritivo com seis categorias de resposta ordenada do Discordo Completamente ao Concordo Completamente. A versão final do instrumento integra o conjunto das seis escalas designadas daqui em diante como Escalas de Bem-Estar Psicológico (EBEP). Existem actualmente três versões destas escalas que diferem apenas no número de itens: a primeira versão proposta integra vinte itens por dimensão, sendo o instrumento global de 120 itens; a segunda e terceira versões são constituídas por catorze e três itens por dimensão, num total de 84 e de 18 itens, respectivamente. Estas últimas duas versões são, actualmente, as mais utilizadas.

Ao conceber o BE de uma forma abrangente, como o resultado de diversos processos cognitivos, afectivos e emocionais, o modelo de BEP constitui uma via integradora da definição e avaliação do construto. O modelo proposto por Ryff permite descrever amplas dimensões da vivência psicológica subjectiva: a relação da pessoa consigo própria e com a sua vida no presente e no passado, a capacidade para definir e orientar a vida em função de objectivos significativos para si própria, a natureza e qualidade da relação com o meio

intersubjectivo e social. Do ponto de vista da fundamentação teórica das escalas e do processo de validação das medidas, este modelo do BEP oferece também indicadores específicos mais sólidos, robustos e consistentes do que os de BES.

#### Limitações na avaliação do Bem-Estar

Os modelos de avaliação do BES e BEP, como vimos, distinguem-se pela amplitude dos domínios avaliados e aproximam-se quanto à modalidade de avaliação que preconizam. Eles têm em comum a possibilidade de caracterizar a percepção pessoal de felicidade e de satisfação com as experiências de vida, tendo por referência os critérios do próprio indivíduo e, como limitação, as suas capacidades de auto-análise e o acesso a informação potencialmente relevante. O Bem-Estar é, em qualquer dos modelos, a expressão pessoal e subjectiva, a avaliação directa e introspectiva com base nos valores e padrões pessoais.

Mas será que algum dos modelos, seguindo a estratégia de auto-avaliação, mesmo que numa vasta área de conteúdos (relativos a crenças, sentimentos ou comportamentos) garante um funcionamento psicológico positivo e constitui um indicador de genuína saúde mental? Somos de parecer que não: o modelo do BEP porque envolve limitações metodológicas e o do BES porque, além das metodológicas, envolve também limitações conceptuais.

Um funcionamento psicológico harmonioso e positivo constitui, teoricamente, uma condição prévia de BE, designadamente de BEP. Será a auto-avaliação capaz de captar a qualidade do funcionamento psicológico? A normalidade de funcionamento será avaliável apenas no plano da vivência subjectiva?

O BE avaliado a partir dos conteúdos da experiência subjectiva dá a conhecer uma das faces do funcionamento. A outra face, a qualidade do funcionamento que é correlativa da saúde mental, só pode ser avaliada a partir dos processos envolvidos na experiência subjectiva e não-subjectiva, do pensamento, do sentimento e do comportamento. É a qualidade dos *processos* e não a natureza dos *conteúdos* das vivências que permitirá identificar a

normalidade ou a saúde mental. As experiências subjectivas podem (e devem) constituir objecto de estudo psicológico, mas não podem constituir-se como critérios de saúde mental.

Se a conceptualização do BEP em termos fenomenológicos exige o acesso ao mundo subjectivo, pelo olhar do próprio, a sua conceptualização em termos de saúde mental exige o acesso às manifestações desse BE, pelo olhar externo. Diz-nos Miranda Santos (2002) que a observação do ser humano pelo humano nos confronta com os limites da ciência objectiva para compreender o que é radicalmente subjectivo. O desafio, neste contexto, é o da exigência de uma perspectiva que conjugue a avaliação interna e subjectiva e a avaliação externa, funcional e objectiva. A complementaridade destas duas perspectivas de avaliação constitui uma via de análise científica objectiva das experiências subjectivas.

É esta questão que é visada no trabalho empírico que adiante se apresenta. Defende-se a necessidade de, neste domínio de estudo, conjugar as vantagens da auto-avaliação com as técnicas projectivas e, assim, ultrapassar as limitações específicas a cada uma destas metodologias de *per se*. No que se refere ao BEP, não devemos limitar-nos aos conteúdos que emanam da reflexão e auto-análise por parte de cada um sobre si próprio, mas integrar os processos psicológicos que sustentam o comportamento expressivo nas suas múltiplas vertentes. As formas próprias de cada um processar a informação, atribuir sentido e construir significados constitui uma via de acesso ao mundo privado e é, potencialmente, uma forma privilegiada de avaliação objectiva do mundo interno. Criar condições para que este funcionamento se revele, isto é, potenciar a exteriorização dos processos internos, e identificar parâmetros objectivos de análise das manifestações de tais processos – são duas ambições das técnicas projectivas – e constituem uma forma de aceder ao mundo privado, aos conteúdos e aos processos que estão na base do comportamento adaptativo.

## Estudo Empírico

### *Objectivos*

Se se assume que o BEP está, por um lado, intimamente relacionado com o desenvolvimento da personalidade (Ryff, 1989a) e, por outro, se inscreve num processo de funcionamento psicológico positivo (Ryff, 1989a,b), impõe-se a necessidade de alargar as estratégias de avaliação. Neste sentido, o estudo empírico que se apresenta – e que constitui uma parcela de uma investigação empreendida com o propósito mais vasto de clarificar a natureza e a dinâmica do BEP no âmbito da personalidade (Novo, 2000/2003) – contribui para nos confrontar com as insuficiências da metodologia de auto-avaliação neste domínio. Pretende-se defender a ideia de que, para além das medidas indirectas e de auto-avaliação comumente utilizadas, é necessário integrar medidas comportamentais e de avaliação externa, capazes de captar a qualidade do funcionamento psicológico.

### *Metodologia*

Foi definida a hipótese de que *níveis* elevados de BEP, expressos na auto-avaliação, não indicam necessariamente um BEP genuíno. Por BEP genuíno entende-se a auto-avaliação de bem-estar num contexto de funcionamento psicológico positivo e a saúde mental. O teste da hipótese seguiu uma metodologia diferencial de comparação entre grupos 'experimentais' representativos de 'grupos teóricos', isto é, organizados a partir de um critério abstracto, fundamentado teoricamente e operacionalizado empiricamente (Reuchlin, 1964).

Fazendo jus aos fundamentos do construto, é considerado como critério teórico de *BEP genuíno* a presença de cognições e emoções de bem-estar, mas também a ausência de sinais de patologia mental e/ ou um sofrimento psicológico. No plano empírico, este critério é operacionalizado a partir da conjugação dos dados das EBEP (nível de BEP: reduzido ou elevado) e dos indicadores do Rorschach de risco de patologia e/ou de vulnerabilidade psicológica (ausência ou presença).

Tal critério permitirá prever a existência de vários *tipos* de BEP. Particularmente atentos à auto-avaliação positiva, considera-se com BEP genuíno as participantes com níveis elevados na auto-avaliação e sem sinais de patologia ou de risco psicológico. As participantes

com resultados elevados na auto-avaliação e com sinais de patologia ou vulnerabilidade serão considerados de BEP ilusório. Os restantes casos, com níveis inferiores à média na auto-avaliação de BEP, serão considerados com BEP reduzido.

### *Instrumentos*

Orientada pela necessidade de focar as dimensões em estudo e de representar estratégias de avaliação distintas, a selecção de instrumentos recaiu nas EBEP e no Rorschach.

*Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP).* Foi utilizada a versão portuguesa com 14 itens por cada uma das seis dimensões avaliadas, formando, o conjunto de 84 itens, um instrumento único (ver Novo, Duarte Silva e Peralta, 1997; Novo 2000/2003). Na versão original, os índices de consistência interna (*alpha* de Cronbach) variam entre .86 e .93, e a estabilidade temporal (coef. de Pearson) entre .81 e .88 (Ryff e Essex, 1991). Na versão portuguesa, os coeficientes *alpha* variam entre .74 e .86, e a estabilidade temporal (*tau* de Kendall) para as seis medidas situa-se entre .41 e .83 (Novo et al., 1997). Muito embora não tenha sido considerada na versão original, uma medida global para o conjunto das seis dimensões foi proposta e fundamentada, revelando-se psicometricamente mais robusta do que os indicadores por dimensão (estabilidade temporal .81; consistência interna .93) e útil na diferenciação de níveis de BEP (Novo 2000/2003).

*Sistema Integrativo de Rorschach (S.I.R).* Foi seguida a metodologia proposta no Workbook for the Comprehensive System (Exner, 1995). O Rorschach, instrumento com características específicas que o tornam um dos mais utilizados na avaliação clínica e na investigação de dimensões estruturais e dinâmicas da personalidade, integra escalas e índices validados empiricamente e capazes de se constituir como indicadores de vulnerabilidade e patologia. É ainda um instrumento com baixa susceptibilidade à falsificação consciente e à distorção defensiva (Viglione e Rivera, 2003) e revela-se com características metrológicas de precisão e validade adequadas (Weiner, 1998; ver estudos de validade em Exner, 1991, 1993; Exner e Weiner, 1995; Weiner e Exner, 1991). No presente estudo foi testada a precisão das

codificações, através de uma cotação ‘cega’ de 30% dos protocolos (selecção aleatória), tendo o grau de acordo intercotadores sido superior a 90%.

#### *Amostra*

Foi estudada uma amostra de 69 mulheres, com idades entre os 65 e os 75 anos<sup>(1)</sup>, inseridas satisfatoriamente num meio urbano e em condições de normalidade física e psíquica. As participantes foram recrutadas em instituições culturais, comunitárias e de saúde da área da Grande Lisboa e foram seleccionadas entre 120 participantes numa primeira fase do estudo. Após exclusão de alguns casos (doenças crónicas, suspeitas de patologia neurológica, história psiquiátrica e acontecimentos de vida críticos no último ano) a selecção foi feita em função dos critérios de constituição dos grupos ‘experimentais’, designadamente do resultado obtido nas EBEP.

No Quadro 1 é apresentada a síntese das características sócio-demográficas da amostra. A média de idade das participantes é de 68 anos e o nível de escolaridade tem a mediana nos nove anos, superior ao da população portuguesa para coortes correspondentes. O casamento e a viuvez são os estados civis mais representados e as participantes são aposentadas, com excepção de duas que se mantêm, por opção, na vida profissional activa.

(Inserir Quadro 1)

#### *Procedimento*

Numa primeira fase, foi determinado o resultado global nas EBEP e identificadas as participantes com nível reduzido e elevado de BEP, isto é, com resultados abaixo e acima da média, respectivamente, de acordo com os valores de referência para a população portuguesa (ver Novo, 2000/2003). Posteriormente foram analisados os Sumários Estruturais do Rorschach e calculados os índices indicadores de potencial patologia e/ou vulnerabilidade.

Os indicadores considerados foram aqueles que, estando validados empiricamente, sinalizam alterações do funcionamento, dificuldades de adaptação ou sofrimento psicológico, designadamente: *SCZI* (índice de esquizofrenia); *WSum6* (índice de rastreio de alterações da

lógica e coerência do pensamento); *DEPI* (índice de depressão e de outras desordens afectivas); *S-Con* (constelação de suicídio); *Nota Adj D* (índice de desordens de ansiedade e de alterações crónicas de controlo e tolerância ao stress); *X+%*, *Xu%* e *X-%* (variáveis de rastreio de alterações da percepção). Foi definido como critério de vulnerabilidade psicológica a existência de pelo menos um dos seguintes indicadores:

- $SCZI > 4$  ou  $WSum\ 6 > 11$
- $S-Con > 7$
- $DEPI > 4$
- $Nota\ AdjD < -1$
- $X+ \% < .61$  e  $X- \% \geq Xu\ %$

### *Resultados*

A análise de resultados é apresentada em duas fases: a primeira, centrada exclusivamente nos resultados da auto-avaliação, visa a identificação de diferentes *níveis* de BEP; a segunda, é orientada para a procura de convergência ou divergência entre os dados da auto-avaliação e do Rorschach, e visa a constituição de grupos representativos de diferentes *tipos* de BEP e a análise dos dados relevantes.

#### *Níveis de BEP*

Tendo por base o Resultado Total de BEP do estudo de adaptação à população portuguesa das escalas (ver Novo, 2000/2003), designadamente a média (e o erro-padrão da média) do grupo de idade correspondente à presente amostra, procedeu-se à identificação dos pontos de corte que permitissem a diferenciação de dois níveis de BEP: abaixo da média e acima dela. Foram assim seleccionadas as 69 participantes que vieram a integrar o estudo e constituídos dois grupos com diferentes ‘níveis’ de Bem-Estar Psicológico (entre o valor máximo do grupo abaixo da média e o valor mínimo do grupo acima da média, distam cerca de dez erros-padrão da média). O grupo com resultados abaixo da média é constituído pelas 16 participantes com Resultado Total de BEP (23% da amostra) com valores entre 268 e 335 ( $M = 308.25$ ;  $SD = 21.49$ ); o

segundo grupo com 53 participantes (77% da amostra) com valores entre 365 e 462 ( $M = 396.96$ ;  $SD = 27.31$ ).

#### *Tipos de BEP*

Realizada a análise e identificação dos sinais de vulnerabilidade psicológica, foram sinalizados 39 casos<sup>(2)</sup>. Destes, 14 são participantes já identificadas com nível reduzido de BEP e outros 25 são relativos a participantes com nível elevado de BEP.

Apesar do cruzamento dos dois indicadores (EBEP e Rorschach) tornar possível a constituição de quatro grupos com tipos de BEP distintos, apenas três nos pareceram relevantes. A quase totalidade das participantes com reduzido BEP (14 dos 16 casos) revelou sinais de vulnerabilidade psicológica; apenas duas das participantes não apresentarem tais sinais. Assim, as participantes com nível de BEP abaixo da média constituem um só grupo ( $n = 16$ ) que será identificado como Grupo 1 (BEP-R) – Grupo de Bem-Estar Psicológico Reduzido.

No que se refere às 53 participantes com *nível* elevado de BEP, há lugar à constituição de dois grupos. Um que agrega as 25 participantes com auto-avaliação positiva de BE e com sinais de risco ou vulnerabilidade psicológica, grupo que será identificado como Grupo 2 (BEP-VP) – Grupo de Bem-Estar e Vulnerabilidade Psicológica. O outro grupo agrega as restantes 28 participantes sem de sinais de vulnerabilidade e que satisfazem o critério de BEP genuíno; este grupo será identificado como Grupo 3 (BEP-G) – Grupo de Bem-Estar Psicológico Global.

Numa leitura dos resultados das EBEP (ver Quadro 2) salientam-se: diferenças inter-grupos em quatro dimensões de BEP; diferenças que ocorrem sempre entre o Grupo 1 e os Grupos 2 e 3 que, por sua vez, não se diferenciam entre si (ver Fig. 1) – a diferenciação entre dois últimos grupos só é possível a partir dos dados do Rorschach.

(Inserir Quadro 2)



A Autonomia – expressa pela determinação para pensar e agir com base em padrões pessoais e pela capacidade para resistir às pressões sociais – e o Crescimento Pessoal – expresso pela abertura a novas experiências e a percepção de desenvolvimento – são as duas áreas de maior bem-estar entre as participantes do Grupo 1 e sinalizam características presentes com intensidade ou frequência similar às restantes participantes; é nas restantes dimensões (Domínio do Meio, Relações Positivas com os Outros, Objectivos na Vida e Aceitação de Si) que o reduzido BEP se revela significativamente inferior às participantes dos outros dois grupos.

(Inserir Figura 1)

As participantes do Grupo 2 têm em comum o facto de, face aos aspectos da experiência pessoal e subjectiva, da personalidade e do comportamento, se auto-avaliarem com elevado Bem-Estar, não obstante apresentarem sinais de alteração ao normal funcionamento e harmonia psicológica. As participantes do Grupo 3, por seu lado, têm em comum uma auto-avaliação positiva, sentimentos de realização e adequação, e não apresentam indícios de vulnerabilidade ou de risco psicopatológico.

Estes resultados indicam que existem *tipos* distintos de BEP que a auto-avaliação não permite revelar. Do conjunto de 53 participantes com níveis elevados de BE, 47% apresenta sinais significativos de vulnerabilidade psicológica que comprometem a harmonia de funcionamento que o BEP pretende sinalizar. Conclui-se, assim, que uma auto-avaliação de nível elevado nem sempre traduz um funcionamento positivo e genuíno BEP.

### Conclusões

O modelo do BEP proposto por C. Ryff mostra-se, do ponto de vista teórico e metodológico, mais adequado a uma exploração do tema no âmbito da psicologia do que o modelo de BES. Ele abre perspectivas diversas, no âmbito da personalidade e da

saúde mental, ao nível da investigação e da intervenção. Ele tem também o mérito de servir de referência ao questionamento da ética subjacente às decisões políticas, nos diversos domínios sociais e educativos, tomadas em nome do desenvolvimento e do bem-estar dos cidadãos.

Contudo, a metodologia de avaliação que tem sido utilizada, porque limitada à auto-avaliação da vivência subjectiva de BE, mostra-se insuficiente. No estudo apresentado, cerca de metade dos casos de auto-avaliação positiva de BEP vêm a revelar-se, na avaliação complementar, em situação de vulnerabilidade e/ou de sofrimento psicológico. As escalas de auto-avaliação mostram-se, assim, incapazes de diferenciar entre este *tipo* de BEP ilusório (em que as dificuldades de adaptação e/ou o sofrimento psicológico não é reconhecido) e um BEP genuíno (alicerçado na saúde mental e na harmonia do funcionamento psicológico).

O enquadramento teórico e epistemológico do construto, designadamente a ênfase na normalidade do desenvolvimento e na positividade do funcionamento, reclama estratégias de avaliação consentâneas com aquela ambição. Os dados obtidos são naturalmente limitados, por um lado, a uma dada coorte e amostra muito específicas, por outro, ao uso de uma metodologia de avaliação complexa que, naturalmente, não pode ser usada por rotina. Contudo, os resultados sugerem a necessidade de considerar a convergência/divergência entre medidas de auto-avaliação e outras de avaliação externa, objectiva, funcional ou comportamental. Esta integração amplia as possibilidades de investigação, ao mesmo tempo que permite captar a essência do conceito no âmbito da psicologia e torná-lo um potencial indicador de ‘saúde psicológica’.

## Referências

- Andrews, F. M. e Robinson, J. P. (1991). Measures of subjective well-being. In J. P. Robinson, P. R. Shaver e L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (Vol. 1, pp. 61-114). San Diego, CA: Academic Press.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Compton, W., Smith, M., Cornish, K. e Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 406-413.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., Sapyta, J. e Suh, E. M. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9, 33-37.
- Diener, E., Suh E., M., Lucas, R. E. e Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Exner, J. E. (1991). *The Rorschach: A Comprehensive System. Volume 2: Interpretation* (2ª ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Exner, J. E. (1993). *The Rorschach: A Comprehensive System. Volume 1: Basic foundations* (3ª ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Exner, J. E. (com Colligan, S. C., Hillman, L., Ritzler, B., Sciara, A., e Viglione, D.) (1995). *A Rorschach workbook for the Comprehensive System* (4ª ed.). Asheville, North Carolina: Rorschach Workshops.
- Exner, J. e Weiner, I. (1995). *The Rorschach: A Comprehensive System. Volume 2: Interpretation* (3ª ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in Well-Being. *American Psychologist*, 56, 239-249.
- Novo, R. F. (2003). *Para além da Eudaimonia: O Bem-Estar Psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Coimbra: Fundação Calouste Gulbenkian e Fundação para a Ciência e Tecnologia. (Trabalho original de 2000).
- Novo, R. F., Duarte-Silva, M. E., e Peralta, E. (1997). O bem-estar psicológico em adultos: Estudo das características psicométricas da versão portuguesa das escalas de C. Ryff. In M. Gonçalves, I. Ribeiro, S. Araújo, C. Machado, L. Almeida, M. Simões (Orgs.), *Avaliação psicológica: Formas e contextos* (Vol. V, pp. 313-324). Braga: Associação dos Psicólogos Portugueses.

- Reuchlin, M. (1964). Domaine et méthodes de la psychologie differentielle. *Enfance*, 17, 39-50.
- Ryff, C. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. (1989b). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest for successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Ryff, C. e Essex, M. (1991). Psychological well-being in adulthood and old age: Descriptive markers and explanatory processes. In K. Schaie e M. Lawton (Eds.), *Annual Review of Gerontology and Geriatrics* (Vol. 11, pp. 144-171). New York: Springer.
- Santos, A. M. (2002). Apostar na ciênciapsicologia. *Psychologica*, 30, 487-510.
- Schwarz, N. e Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. In D. Kahneman, E. Diener, e N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 61-84). New York: Russell Sage Foundation.
- Seligman, M. P. e Cskszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Viglione, D. J. e Rivera, B. (2003). Assessing personality and psychopathology with projective methods. In I. Weiner, J. Graham e J. Naglieri (Eds.), *Handbook of psychology. Vol. 10: Assessing psychology* (pp. 531-552). New York: J. Wiley & Sons.
- Waterman, A. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Watson, D. Clark, L. e Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Weiner, I. B. (1998). *Principles of Rorschach interpretation*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Weiner, I. B. e Exner, J. (1991). Rorschach changes in long-term and short-term psychotherapy. *Journal of Personality Assessment*, 56, 453-465.

## Notas

(1). Por razões teóricas e relacionadas com o desafio que o envelhecimento representa em termos da construção do BE, a idade constituiu um critério primário na selecção da amostra; o sexo foi um critério secundário, pelo que a opção pelo feminino decorreu do interesse e disponibilidade de participantes.

(2). A identificação de vulnerabilidade psicológica não remete para qualquer diagnóstico, dado que não se procedeu a uma avaliação psicológica global. Apenas sinaliza alterações específicas a cada caso e que, portanto, não tipificam o grupo em si.

### *Quadro 1*

#### Características Sócio-Demográficas da Amostra

|                              | FREQUÊNCIA | %   |
|------------------------------|------------|-----|
| IDADE (anos)                 |            |     |
| 65                           | 23         | 33% |
| 66 – 70                      | 25         | 36% |
| 71 – 75                      | 21         | 30% |
| NÍVEL DE ESCOLARIDADE (anos) |            |     |
| 4                            | 20         | 29% |
| 5 – 10                       | 22         | 32% |
| 11 – 12                      | 17         | 25% |
| > 12                         | 10         | 14% |
| ESTADO CIVIL                 |            |     |
| Solteiro                     | 9          | 13% |
| Casado                       | 24         | 35% |
| Divórcio/Separação           | 13         | 19% |
| Viúvo                        | 23         | 33% |

*Nota.* N = 69; Sexo: Feminino

## Quadro 2

### Médias e Desvios-Padrão dos Resultados das Escalas de Bem-Estar Psicológico

| MEDIDAS DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO | AMOSTRA TOTAL<br>(N = 69)<br>M (SD) | GRUPO 1<br>(n = 16)<br>M (SD) | GRUPO 2<br>(n = 25)<br>M (SD) | GRUPO 3<br>(n = 28)<br>M (SD) | H <sup>a</sup><br>(2, N = 69) | Comparações<br>Múltiplas |
|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| Autonomia                        | 63.41 (9.76)                        | 56.87 (13.26)                 | 65.24 (8.75)                  | 65.50 (6.43)                  | 5.68 (ns)                     | —                        |
| Domínio do Meio                  | 61.88 (8.68)                        | 51.94 (5.87)                  | 64.68 (6.36)                  | 65.07 (7.63)                  | 26.35***                      | G1 < G2***<br>G1 < G3*** |
| Crescimento Pessoal              | 61.93 (12.02)                       | 55.37 (12.61)                 | 63.64 (10.90)                 | 64.14 (11.69)                 | 5.01 (ns)                     | —                        |
| Relações Positivas               | 65.99 (12.71)                       | 51.06 (11.23)                 | 68.80 (11.40)                 | 72.00 (6.69)                  | 23.47***                      | G1 < G2***<br>G1 < G3*** |
| Objectivos Vida                  | 60.83 (11.60)                       | 46.50 (9.23)                  | 63.84 (8.68)                  | 66.32 (7.97)                  | 29.32***                      | G1 < G2***<br>G1 < G3*** |
| Aceitação de Si                  | 62.36 (12.65)                       | 45.50 (11.32)                 | 66.92 (8.99)                  | 67.36 (8.10)                  | 28.69***                      | G1 < G2***<br>G1 < G3*** |
| RESULTADO TOTAL                  | 376.39 (45.77)                      | 308.25 (21.49)                | 393.12 (27.67)                | 400.39 (27.04)                | 36.91***                      | G1 < G2***<br>G1 < G3*** |

Nota. Grupo 1 – BEP-R (Bem-Estar Psicológico Reduzido); Grupo 2 – BEP-VP (Bem-Estar e Vulnerabilidade Psicológica); Grupo 3 – BEP-G (Bem-Estar Psicológico Global)

<sup>a</sup> Teste de Kruskal-Wallis; \*\*\*  $p < .001$

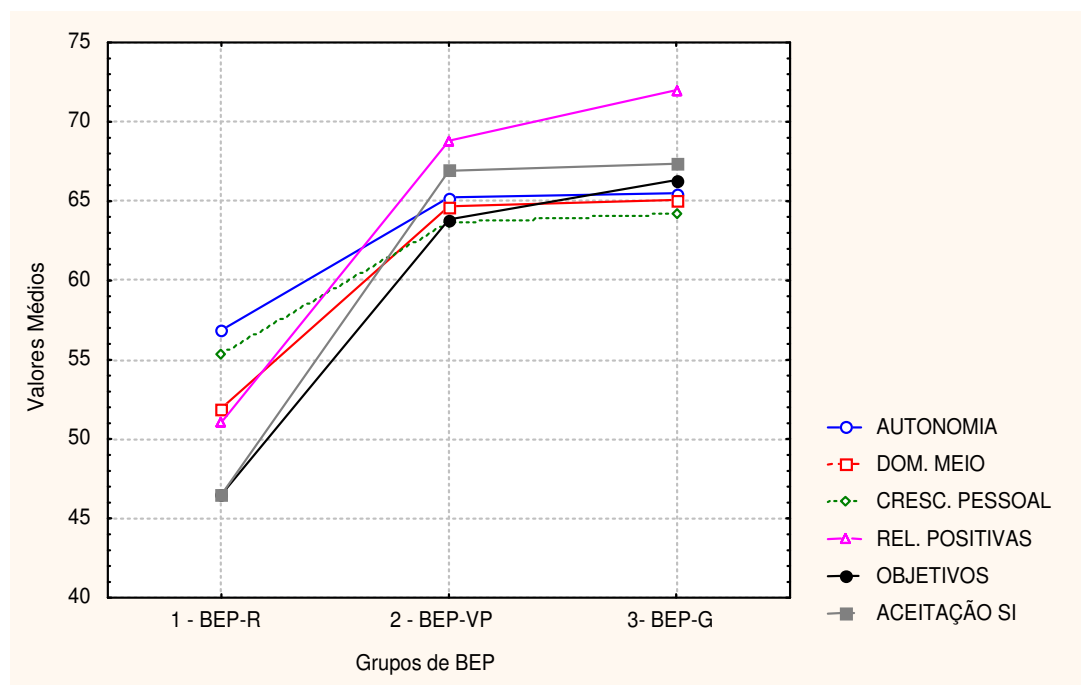


Figura 1. Valores Médios das Escalas de Bem-Estar Psicológico